

# FICHE DE RECETTE

## Courgette ronde farçie, quinoa, épinards, féta

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	1,7000 €

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Quinoa	kg	0,3		
Lentilles belluga ou autres	kg	0,15		
Epinards	kg	0,4		
Oeufs	pc	4		
Féta	kg	0,15		
Parmesan	kg	0,1		
Zeste de citron	pc	2		
Oignons ciboule ou oignons rouges	pc	1		
Ail	pc	1		
Coriandre fraîche	pc	1		
Cumin	c.c	1		
Sauce tamari ou soja(facultatif)	c.s	2		
Sucre	c.c	1		
Courgettes rondes	pc	5		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Hacher les oignons et la coriandre, râper l'ail et le parmesan et émietter la feta.

Cuire les lentilles, le quinoa.

Cuire les épinards et les égoutte.

Mélanger tous les ingrédients de la farce.

Couper les courgettes en deux, évider et farcir avec plus ou moins 130 gr de farce.

Cuire dans four préchauffé à 180° pendant 20 minutes.



